ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№06 (80) март 2007

журнал для тех, кто любит готовить










www.gastromag.ru

■ овощной террин ■ кольраби по-польски ■ суп из фасоли с печеным сельдереем ■ баранина в молоке ■ запеченная курица с сухофруктами и карамелью ■ филе трески в кляре с грибами ■ кускус с мятным йогуртом ■ овощной суп с мясными фрикадельками ■ фасолевый суп с курицей ■ суп-пюре из курицы с грибами ■ кольраби фаршированная ■ артишоки, фаршированные шпинатом ■ крокеты из риса с апельсиновыми цукатами ■ запеканка по-базельски ■ печенье с тыквой ■ морковный кекс

ISSN 1728-6948









Дорогие друзья!
Настоящая весенняя погода после долгой зимы, безусловно, настраивает на праздник. Пригласите друзей на праздничный весенний обед, приготовить который вам помогут наши рецепты.
Мы не забыли и о тех, кто соблюдает Великий пост. На страницах этого номера вы найдете много рецептов постных блюд.
И, наконец, обратите внимание на новый конкурс, об условиях которого вы сможете прочитать на стр. 5.
Желаем удачи!

Ваша редакция

условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

блюда, приготовленные с продуктами Gallina Blanca

содержание

ЗАКУСКИ
овощной террин 2
кольраби по-польски 4
СУПЫ
суп из фасоли с печеным сельдереем . 6
МЯСО
баранина в молоке 8
ПТИЦА
запеченная курица с сухофруктами и карамелью 10
РЫБА
филе трески в кляре с грибами 12
КРУПЫ
кускус с мятным йогуртом 14
ОВОЩИ
кольраби фаршированная 20
артишоки, фаршированные шпинатом . 22
ДЕСЕРТЫ
крокеты из риса с апельсиновыми цукатами 24
ВЫПЕЧКА
запеканка по базельски 26
печенье с тыквой 27
морковный кекс 28
РЕЦЕПТЫ ОТ Gallina Blanca
овощной суп с мясными фрикадельками 15
фасолевый суп с курицей 16
суп-пюре из курицы с грибами 18









овощной террин

M≈

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** шпината
- **1** пучок петрушки
- **1** пучок укропа
- **2** морковки
- **250 г** белой консервированной фасоли
- **250 г** консервированного зеленого горошка
- **200 г** черствого белого хлеба без корки
- **1** зубчик чеснока
- **75 г** сливочного масла
- **250 г** консервированной кукурузы
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час + 2 часа
Порций: 8
1 порция: 238,4 ккал
белки – 8,5 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 30,1 г

КСТАТИ

Силиконовые формы Tupperware оценят приверженцы здоровой пищи. Уникальный термостойкий материал – силикон – выдерживает перепад температуры от -25 °С до +220 °С, поэтому форму можно использовать для приготовления пищи в микроволновой печи, в духовом шкафу или в морозильной камере. Эти формы не надо смазывать маслом – достаточно лишь слегка сбрызнуть водой. Результат – любимые блюда получаются более здоровыми и менее калорийными.









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шпинат, петрушку, укроп вымыть и опустить на 1 мин. в кипящую воду. **Шумовкой Tupperware®** переложить в чашу с ледяной водой. Отбросить на **двойной дуршлаг Tupperware®**, слегка отжать и мелко нарезать.

2 Морковь очистить **универсальной овощечисткой Tupperware®**, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде, 10 мин. **Ножом «От Шефа» Tupperware®** нарезать морковь кубиками.

3 Белую фасоль и зеленый горошек размять в **комбайне «От Шефа» Tupperware®** в пюре.

4 Хлеб размочить в горячей воде, отжать. Чеснок очистить и измельчить в **измельчителе «Без хлопот» Tupperware®**. Смешать хлеб с чесноком.

5 Разогреть в **сковороде Tupperware®** 1,5 ст. л. сливочного масла. Обжарить шпинат и зелень, 2 мин., добавить в пасту из хлеба и чеснока. Туда же положить пюре из фасоли и горошка, кукурузу, морковь и оставшееся сливочное масло, перемешать.

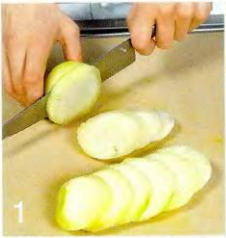
6 Разогреть духовку до 180 °С. Массу переложить в **силиконовую форму «Королевская»**. Поставить в духовку и готовить 40 мин. Охладить террин до комнатной температуры, затем переставить в холодильник минимум на 2 ч.

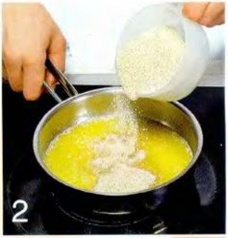
ОВОЩИ

кольраби по-польски

ЧТО НУЖНО:

- **2** головки кольраби
- **1** пучок петрушки
- **140 г** сливочного масла
- **150 г** панировочных сухарей
- **1** лимон
- соль, перец по вкусу


1


2


3



Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 442 ккал
белки – 6,7 г, жиры – 30,5 г, углеводы – 35,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кольраби очистить, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности, 15 мин. Шумовкой вынуть из воды, дать остыть, нарезать тонкими кружками.

2 **Приготовить соус.** Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить. На горячей сковороде растопить масло, всыпать просеянные через крупное сито сухари и обжарить их до золотистого цвета. Приправить солью по вкусу.

3 Лимон вымыть горячей водой, снять теркой цедру. Из мякоти отжать сок. В сковороду с сухарями влить сок, приправить солью, перцем, добавить зелень петрушки. Перемешать и снять с огня.

Кольраби выложить на тарелку, полить соусом и посыпать цедрой лимона.



Компания Parmalat приглашает принять участие в конкурсе на самое вкусное блюдо из продуктов компании. Присылайте рецепты до 15 мая 2007 г. Лучший рецепт будет опубликован в июньском номере журнала «Школа гастронома». Победитель конкурса получит возможность посетить мастер-класс «Итальянская кухня», а обладатели 2-го и 3-го места получат корзинки с набором продуктов от нашей компании.

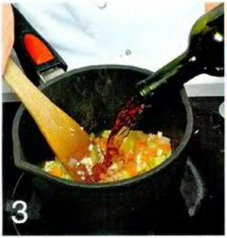


суп из фасоли с печеным сельдереем

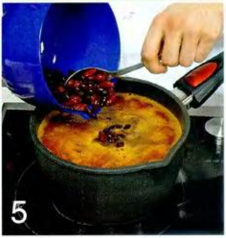
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
1 порция: 457,3 ккал
белки – 14,3 г, жиры – 30,9 г, углеводы – 30,5 г











ЧТО НУЖНО:

- **0,5** корня сельдерея
- **6 ст. л.** оливкового масла
- **100 г** тертого пармезана
- **1** луковица
- **2** морковки
- **2** зубчика чеснока
- **2** стебля черешкового сельдерея
- **3 ст. л.** растительного масла
- **300 мл** красного сухого вина
- **400 г** консервированных очищенных томатов в собственном соку
- **300 мл** воды
- **1** **двухслойный кубик Gallina Blanca «Бульон + приправа»**
- **400 г** консервированной красной фасоли
- **400 г** консервированной белой фасоли
- **2** веточки базилика
- соль, черный перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Корневой сельдерей очистить, нарезать тонкими пластинами. Разогреть духовку до 220 °С. В форму для запекания налить масло, выложить нарезанный сельдерей, посолить и поперчить. Запекать в духовке 20 мин., перевернуть пластины на другую сторону, посыпать тертым пармезаном и печь еще 20 мин.

2 Лук, морковь и чеснок очистить. Черешки сельдерея вымыть. Все овощи мелко нарезать.

3 Разогреть в кастрюле растительное масло, обжарить овощи, 8 мин. Влить вино и тушить на среднем огне 10 мин.

4 Томаты размять вилкой и добавить вместе с соком в кастрюлю. Влить воду, посолить, поперчить и варить 20 мин.

5 Оба вида фасоли откинуть на дуршлаг, промыть и добавить в суп. Добавить **двухслойный кубик Gallina Blanca «Бульон + приправа»**, готовить 3 мин. Снять с огня. Разлить суп по тарелкам, добавить печеный сельдерей. Посыпать зеленью базилика.

КСТАТИ

Кубик «Бульон + приправа» совмещает в себе лучшие качества двух продуктов: насыщенного куриного бульона и оптимально сбалансированной приправы из 12 овощей и трав. Новый кубик Gallina Blanca идеально подходит для приготовления супа.





баранина в молоке

ЧТО НУЖНО:

- **2** морковки
- **1** корень пастернака
- **1** луковица
- **3** зубчика чеснока
- **800 г** мякоти баранины для тушения
- **2** веточки свежего розмарина
- **2 ст. л.** растительного масла
- **2** стакана молока
- **2 ч. л.** муки
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 604,1 ккал
белки – 35,9 г, жиры – 45,1 г, углеводы – 13,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь и пастернак очистить, нарезать длинными брусочками. Лук очистить и разрезать на четвертинки. Чеснок очистить. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками.

2 Разогреть в кастрюле растительное масло. Обжарить мясо на среднем огне со всех сторон, до образования румяной корочки.

3 Добавить к мясу морковь, пастернак, лук и зубчики чеснока. Приправить солью и перцем по вкусу. Готовить все вместе на сильном огне, помешивая, 6 мин.

4 Влить молоко, положить веточки розмарина. Дать закипеть, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой. Готовить 40 мин.

5 Муку обжарить, помешивая, на сухой сковороде до золотистого цвета.

6 Мясо, морковь и пастернак переложить из кастрюли в горшочки, накрыть и оставить в теплом месте.
Оставшуюся в кастрюле массу протереть через сито, добавить к обжаренной муке, прогреть до загустения. Получившимся соусом залить мясо и овощи в горшочках. Прогреть в разогретой до 200 °С духовке, в течение 10 мин.




СПОНСОР РЕЦЕПТА
Champion
КАЛИФОРНИЙСКИЕ
СУХОФРУКТЫ

запеченная курица с сухофруктами и карамелью

M≈











ЧТО НУЖНО:

- курица весом 1,5–2 кг
- **0,5** стакана панировочных сухарей
- **1** лимон
- **2** апельсина
- **3 ст. л.** изюма **Champion**
- **100 г** чернослива **Champion**
- **100 г** сушеных абрикосов **Champion**
- **2** яблока
- **10 ст. л.** сахара
- **300 мл** красного сухого вина
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 10
1 порция: 515,4 ккал
белки – 29,3 г, жиры – 27,8 г, углеводы – 36,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курицу тщательно вымыть.
С лимона и одного апельсина теркой снять цедру, не затрагивая белую горькую часть кожуры. Мякоть нарезать кусочками, удалить косточки, положить в миску, добавить панировочные сухари. Из другого апельсина выжать в миску сок. Добавить тертую цедру. Тщательно перемешать.

2 Приправить курицу: слегка посолить ее внутри, а затем натереть солью и перцем по вкусу снаружи. Апельсиновый фарш уложить внутрь тушки, прижимая ложкой так, чтобы он укладывался как можно плотнее.
Разогреть духовку до 200 °С. Ножки курицы связать бечевкой. Установить в духовке противень. Уложить курицу на решетку, поместить над противнем. Готовить 50 мин.

3 Яблоки вымыть, удалить сердцевину. Разрезать каждое яблоко на 8 долек. В круглую форму для выпечки уложить по кругу дольки яблок, на них разложить чернослив и сушеные абрикосы, сверху ровным слоем положить изюм.

4 Присыпать фрукты 4 ст. л. сахара, полить вином, поставить на нижний уровень духовки и готовить 30 мин.

5 Вынуть фрукты из духовки. Слить в отдельную посуду почти всю жидкость. Оставшийся сахар всыпать в сотейник, поставить на слабый огонь. Когда весь сахар расплавится, влить в сотейник жидкость из-под фруктов. Готовить, размешивая, до полного растворения карамели. Получившимся соусом полить фрукты.

Курицу выложить на блюдо, вокруг разложить фрукты в карамели.

КСТАТИ

Основное отличие сухофруктов Champion от продукции других марок в том, что у компании National Raisin весь процесс производства сосредоточен в Калифорнии: от выращивания фруктов до фасовки в розничную упаковку готовых сухофруктов. Это позволяет контролировать качество продукции и постоянно поддерживать его на самом высоком уровне.



филе трески в кляре с грибами

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 251,4 ккал
белки – 24,8 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 10,8 г









ЧТО НУЖНО:

- **500 г** филе трески
- **200 г** крупных свежих шампиньонов
- **2** яйца
- **2 ст. л.** кукурузного крахмала
- соль, черный перец по вкусу
- **3–4 ст. л.** растительного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими полосками. Шампиньоны вымыть, обсушить, каждый гриб разрезать на четвертинки. Яйца слегка взбить, приправив солью. Крахмал высыпать на тарелку. Обмакнуть куски рыбы сначала в яйцо, затем в крахмал.

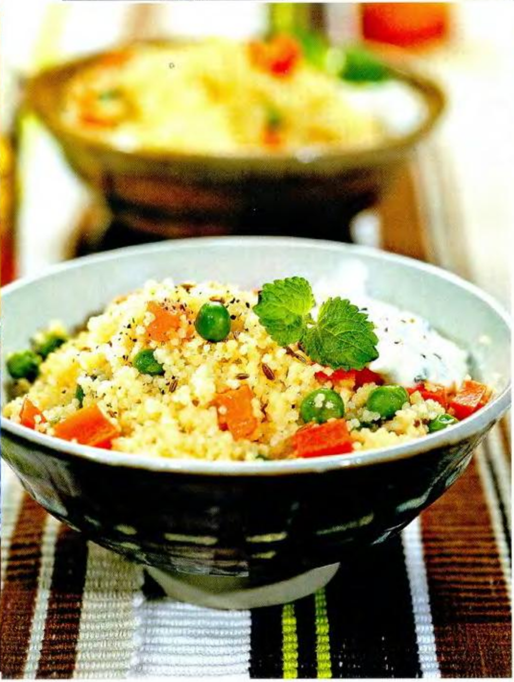
2 Разогреть на сковороде немного масла и обжарить рыбу до золотистого цвета, по 1,5 мин. с каждой стороны.

3 В другой сковороде обжарить грибы, 6 мин. Выложить к грибам рыбу, посолить, поперчить и прогреть все вместе, 2 мин.









кускус с мятным йогуртом

ЧТО НУЖНО:

400 г	свежемороженного зеленого горошка
400 г	кускуса
200 г	моркови
•	пучок свежей мяты
200 мл	натурального йогурта
•	сок и цедра 1 лимона
2 ст. л.	кумина
1 ст. л.	оливкового масла

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 528,4 ккал
белки – 20,5 г, жиры – 7,8 г, углеводы – 94,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горошек разморозить, обсушить. Кускус всыпать в кастрюлю, залить 0,5 л кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 мин. Морковь очистить, нарезать небольшими кусочками и отварить в кипящей воде, в течение 7 мин., отбросить на дуршлаг.

2 Мяту вымыть, разобрать на листики и измельчить. Смешать йогурт с мятой и лимонным соком.

3 Добавить в кастрюлю с кускусом морковь, горошек, кумин, цедру и оливковое масло. Перемешать, слегка прогреть, 2–3 мин., подать на стол, полив йогуртовым соусом.

овощной суп с мясными фрикадельками

ЧТО НУЖНО:

- **3** средние луковицы
- **1** стебель лука-порея, белая часть
- **1** морковка
- **1** корень пастернака
- **1** черешок сельдерея
- **2 ст. л.** растительного масла
- **2 ДВУХСЛОЙНЫХ КУБИКА «БУЛЬОН + ПРИПРАВА» GALLINA BLANCA**
- **1–2** ломтика белого хлеба, без корки
- **300 г** фарша из свинины и говядины
- **1** пучок петрушки
- **2** веточки базилика
- • соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 298,7 ккал
белки – 18,0 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 19,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи очистить и нарезать. На сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, обжарить половину репчатого лука. Нарезанные овощи и обжаренный лук положить в кастрюлю, залить 1 л горячей воды и варить 7 мин. Добавить **ДВУХСЛОЙНЫЕ КУБИКИ «БУЛЬОН + ПРИПРАВА» GALLINA BLANCA**, готовить 3 мин.

2 Хлеб размочить, отжать и соединить с фаршем. В фарш добавить оставшийся репчатый лук, приправить солью и перцем по вкусу. Сформовать фрикадельки, выложить их в бульон и варить 10 мин. Петрушку и базилик вымыть, обсушить, петрушку измельчить. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью.







рецепты от Gallina Blanca



СЕКРЕТЫ СУПОВОЙ ГАРМОНИИ

фасолевый суп с курицей



ЧТО НУЖНО:

- **400 г** куриного филе
- **75 г** **вермишели Gallina Blanca**
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1** луковица
- **1** морковка
- **2** помидора
- **250 г** замороженной зеленой фасоли
- **400 г** консервированной белой фасоли
- **3** **ДВУХСЛОЙНЫХ КУБИКА «БУЛЬОН + ПРИПРАВА» GALLINA BLANCA**

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 8
1 порция: 174,8 ккал
белки – 14,8 г, жиры – 4,4 г, углеводы – 19,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кипящей подсоленной воде отварить вермишель, 3 мин., откинуть на дуршлаг.

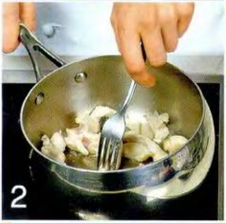
2 Куриные грудки нарезать кусочками и обжарить в растительном масле, 7–10 мин. Переложить в миску.

3 Лук и морковь очистить, мелко нарезать и обжарить в той же кастрюле, что и курицу, 7 мин.

4 Добавить зеленую фасоль и нарезанные помидоры, обжарить, 3 мин. Влить 2 л горячей воды, дать закипеть.

5 Положить в суп кусочки курицы и белую фасоль, прогреть, 10 мин.

6 Добавить **ДВУХСЛОЙНЫЕ КУБИКИ «БУЛЬОН + ПРИПРАВА» GALLINA BLANCA**, накрыть крышкой, варить 3 мин. Добавить готовую вермишель, перемешать и снять с огня. Дать настояться, 10 мин.







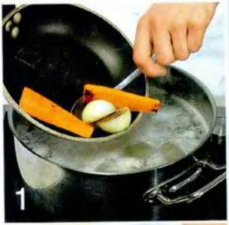




суп-пюре из курицы с грибами

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 721,7 ккал
белки – 43,0 г, жиры – 53,1 г, углеводы – 17,9 г





1



2



3

ЧТО НУЖНО:

- курица весом около 800 г
- 2 луковицы
- 1 морковка
- 150 г сухих белых грибов
- 2 ст. л. муки
- 50 г сливочного масла
- 150 мл сливок жирностью 20%
- 2 яичных желтка
- 1 **ДВУХСЛОЙНЫЙ КУБИК «БУЛЬОН + ПРИПРАВА» GALLINA BLANCA**

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курицу разрезать, уложить в кастрюлю с 1 л воды, довести до кипения и снять пену. 1 луковицу и морковь очистить, разрезать пополам и подпечь на разогретой сухой сковороде, 3 мин., положить в бульон. Посолить и варить 30 мин. Курицу вынуть, мясо нарезать. Бульон процедить.
Сварить грибной бульон. Сухие грибы замочить в воде, 10 мин., затем воду слить. Опустить грибы в 0,5 л кипящей воды, посолить. Варить 15 мин., затем процедить. Грибы нарезать соломкой.

2 Оставшуюся луковицу очистить, измельчить, обжарить на сливочном масле, 3 мин., добавить муку, перемешать. Развести небольшим количеством куриного бульона. Протереть соус через сито.

3 Смешать оба вида бульона и полученный соус. Добавить яичные желтки, сливки и **ДВУХСЛОЙНЫЙ КУБИК «БУЛЬОН + ПРИПРАВА» GALLINA BLANCA**. Прогреть. Подать с грибами и куриным мясом.



на правах рекламы
товар сертифицирован
ХРУСТЯЩИЕ ХЛЕБЦЫ FINN CRISP – ЭТО ПРЕВОСХОДНЫЙ ИСТОЧНИК КЛЕТЧАТКИ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ВНЕШНЕЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ И ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ. ЭТО ЕЩЕ И НАСЛАЖДЕНИЕ, КАК
ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ
FINN CRISP
ORIGINAL RYE
ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ ТОВАР ГОДА – 2006
SMART BY NATURE
Хрустящие хлебцы и сухарики FINN CRISP – это вкус и абсолютная естественность.
www.finncrisp.com
www.tkmistral.ru



кольраби, фаршированная

ЧТО НУЖНО:

- **4** головки кольраби
- **50 г** риса
- **1** луковица
- **2 ст. л.** растительного масла
- **200 г** говядины
- **200 г** свинины
- **1** пучок петрушки
- соль, черный перец по вкусу

Для соуса:

- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** томатной пасты
- **1,5 ст. л.** муки
- **1 л** мясного бульона
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 442 ккал
белки – 6,7 г, жиры – 30,5 г, углеводы – 35,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кольраби очистить, срезать верхушки, вынуть сердцевину, оставляя стенки толщиной около 1 см.

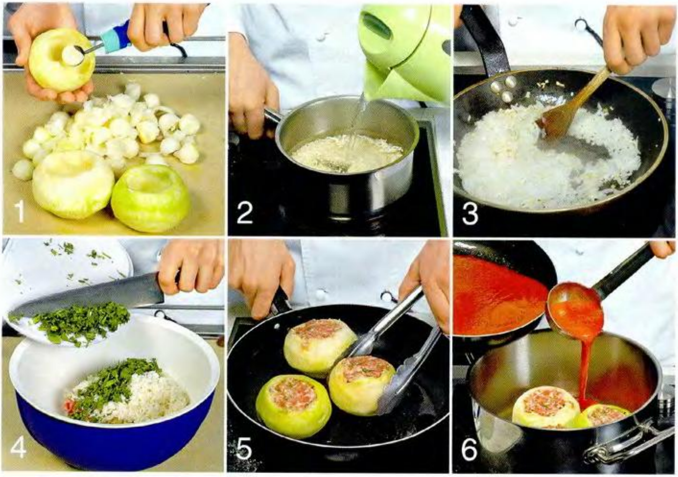
2 Рис промыть теплой водой, выложить в кастрюлю и обдать крутым кипятком. Накрыть крышкой и оставить на несколько минут.

3 Лук очистить, мелко нашинковать и обжарить в 1 ст. л. разогретого растительного масла, 3 мин., до прозрачности. Мясо вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку вместе с жареным луком.

4 Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить. В миске смешать мясной фарш, рис и зелень, посолить, поперчить и еще раз перемешать.

5 Начинить кольраби подготовленным фаршем. Разогреть в сковороде оставшееся масло и обжарить кольраби со всех сторон до золотистого цвета, 3 мин. Переложить в кастрюлю.

6 **Приготовить соус.** Смешать масло и томатную пасту, ввести разведенную холодным мясным бульоном муку. Перелить смесь в сковороду, где обжаривалась кольраби, посолить по вкусу. Прогреть 4 мин., снять с огня и процедить. Кольраби залить полученным соусом. Накрыть кастрюлю крышкой. Тушить на слабом огне 40 мин.




СПОНСОР РЕЦЕПТА
zepter INTERNATIONAL
HOME ART



артишоки, фаршированные шпинатом

ЧТО НУЖНО:

- **4** молодых артишока
- **400 г** шпината
- **75 мл** сливок жирностью 10%
- **4** яйца
- **2 ст. л.** уксуса
- соль, перец по вкусу

Для голландского соуса:

- **2** яичных желтка
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **50 мл** белого сухого вина
- **75 г** сливочного масла
- соль по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 352,5 ккал
белки – 12,5 г, жиры – 24,5 г, углеводы – 20,5 г

КСТАТИ

*** Благодаря специальной конструкции посуды Zepter и термоаккумулирующему дну влагосодержащие продукты можно готовить в ней без воды и в более щадящем режиме. А это способствует сохранению питательных веществ и витаминов.**
*** В Zepter-системе из нескольких ярусов можно готовить одновременно несколько блюд или ингредиентов одного блюда, что экономит время и электроэнергию.**



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У артишоков срезать внешние листья, а также удалить ножницами у остальных листьев жесткие кончики длиной около 2 см. Затем артишоки тщательно промыть, сложить в **кастрюлю Zepter**, влить немного воды. Накрыть кастрюлю крышкой, поставить на средний огонь и готовить на среднем режиме нагрева (стрелка терморегулятора должна быть на середине зеленого поля) 10 мин.

2 Шпинат вымыть, сложить в **пароварку Zepter**, поставить на кастрюлю с артишоками, накрыть крышкой и готовить еще 5 мин. Переложить шпинат в миску, добавить сливки, соль и перец, перемешать.

3 **Приготовить соус.** Сливочное масло растопить. Желтки смешать в миске с лимонным соком и вином. Поставить миску на водяную баню и готовить, постоянно взбивая венчиком, 4 мин. Не прекращая взбивать, влить растопленное сливочное масло, добавить соль, готовить еще 2 мин.

4 Аккуратно вынуть ложкой из артишоков сердцевину. Вложить внутрь по несколько ложек шпината.

5 **Приготовить яйца-пуше.** Яйца предварительно охладить в холодильнике. Вскипятить воду с уксусом и щепоткой соли. Уменьшить огонь (вода должна слабо кипеть), размешать ложкой, чтобы получился «водоворот», и влить яйцо. Варить 3 мин. Повторить с остальными яйцами. Сохранять теплыми до подачи.

6 Шумовкой переложить яйца на фаршированные артишоки.

Подавать с соусом.



крокеты из риса с апельсиновыми цукатами

ЧТО НУЖНО:

0,5 стакана риса
100 мл воды
150 мл молока
50 г сливочного масла
50 г сахара
1 желток
150 мл сливок жирностью 33%
1 яйцо
0,5 стакана панировочных сухарей
200 мл растительного масла для фритюра
75 г сахарной пудры

Для апельсинового соуса и цукатов:

4 крупных апельсина
100 мл воды
0,5 ч. л. лимонного сока
1 стакан сахара
1 ст. л. сахарной пудры

Время приготовления: 1 час + 1 сутки
Порций: 6
1 порция: 692 ккал
белки – 6,5 г, жиры – 35,5 г, углеводы – 86,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сначала приготовить апельсиновый соус и цукаты. Апельсины вымыть, снять цедру, мелко ее нарезать; из мякоти отжать сок. Цедру залить кипятком, добавить лимонный и апельсиновый сок, накрыть крышкой и оставить на сутки.

2 На следующий день добавить сахар, поставить на сильный огонь и варить, снимая пену, до тех пор, пока сироп не станет прозрачным. Снять с огня и процедить. Цукаты выложить на доску, подсушить, затем обвалять в сахарной пудре. Оставшуюся жидкость вернуть на огонь и уварить до консистенции сиропа, 10–15 мин.

3 Рис промыть в теплой воде, залить 100 мл кипятка, посолить. Поставить на слабый огонь. Готовить 7 мин., затем добавить теплое молоко. Продолжать варить до готовности риса, 10–15 мин. Переложить рис в миску, дать немного остыть.

4 Добавить к рису сливочное масло, сахар, желток, цукаты и взбитые в густую пену сливки.

5 Полученную массу выложить на разделочную доску или блюдо, разровнять. Поставить на 10–15 мин. в холодильник. Скатать из риса небольшие шарики.

6 Смочить каждый шарик во взбитом яйце, обвалять в сухарях. Масло для фритюра разогреть в кастрюле или фритюрнице, обжарить рисовые шарики небольшими порциями до образования золотистой корочки.

Готовые крокеты посыпать сахарной пудрой и полить апельсиновым соусом.


1


2


3


4


5


6

запеканка по-базельски

М≈

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 8
1 порция: 245 ккал
белки – 3,2 г, жиры – 14,5 г, углеводы – 25,4 г









ЧТО НУЖНО:

- **125 г** сливочного масла
- **2** яичных желтка
- **2 ст. л.** сахара
- щепотка соли
- **1** неполный стакан муки
- **3** мандарина
- **70 г** изюма
- **1 ч. л.** растительного масла без запаха
- **1 ст. л.** панировочных сухарей

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Взбить миксером сливочное масло с желтками, сахаром и солью. Добавить просеянную муку, перемешать.

2 Мандарины очистить, разобрать на дольки; несколько долек отложить. Остальные добавить в тесто вместе с изюмом, перемешать.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Форму для выпекания слегка смазать растительным маслом и присыпать сухарями. Выложить в нее получившуюся массу, сверху разложить дольки мандаринов. Выпекать 1 ч.

печенье с тыквой

ЧТО НУЖНО:

250 г мякоти тыквы
1 зубчик чеснока
0,5 белой части лука-порея
• пучок зеленого лука
150 г сыра рокфор
2 ст. л. оливкового масла
250 г готового слоеного теста

Время приготовления: 40 мин.
Количество: 12–14 шт.
1 порция: 115,7 ккал
белки – 3,4 г, жиры – 8,6 г, углеводы – 6,2 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить и измельчить. Порей и зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Разогреть в сковороде масло, обжарить тыкву, 3 мин. Добавить порей, зеленый лук и чеснок, готовить еще 5 мин. Переложить овощи в миску, добавить рокфор. Перемешать.

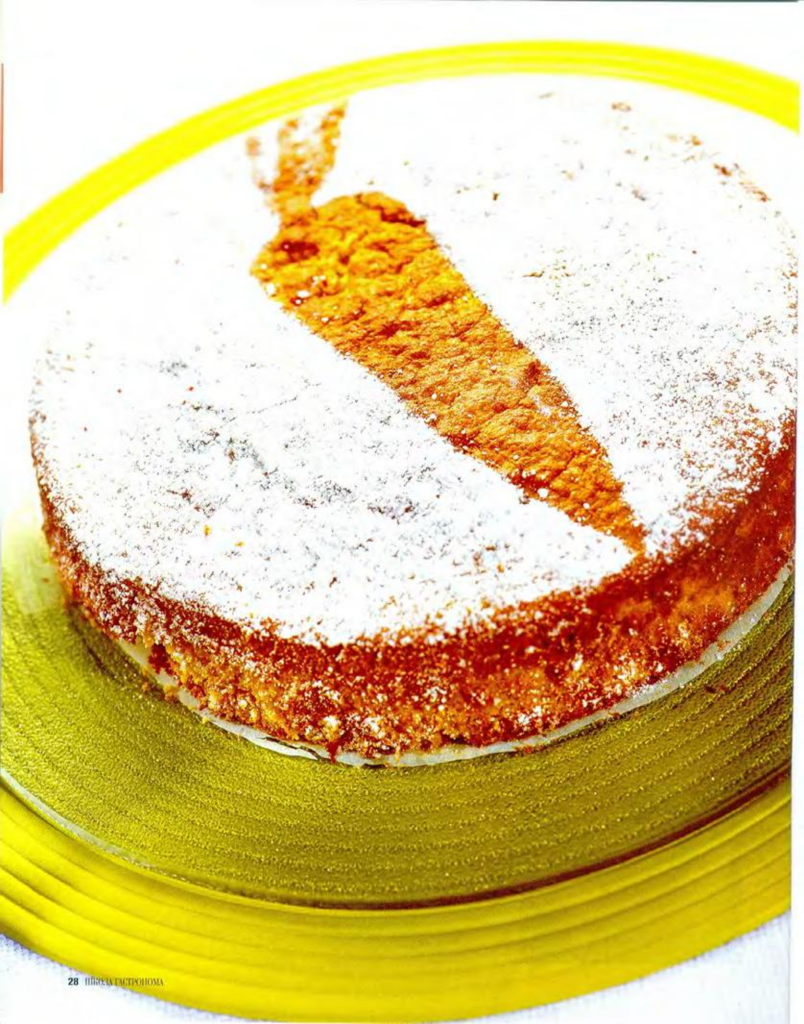
2 Тесто раскатать, вырезать кружки диаметром 12 см, на каждом сделать по краю частые надрезы длиной 2 см. Слегка смочить кружки водой.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Противень слегка смазать маслом, уложить на него кружки теста. Выложить в центр кружков по 1 ст. л. начинки, собрать надрезанные края к центру. Выпекать 10 мин.


1


2


3





морковный кекс М≈

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** моркови
- **50 г** сливочного масла
- **100 г** очищенных лесных орехов
- **1** лимон
- **2** яйца
- **80 г** сахара
- **40 г** муки
- • щепотка молотого кардамона
- **1 ч. л.** разрыхлителя
- • щепотка соли
- **50 г** сахарной пудры

Время приготовления: 20 мин. + 40 мин.
Порций: 8
1 порция: 231,8 ккал
белки – 4,5 г, жиры – 13,6 г, углеводы – 22,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Форму для выпечки кекса смазать маслом, дно застелить пергаментом. Духовку разогреть до 160 °С.

2 Орехи мелко порубить. Лимон вымыть горячей водой, натереть цедру, выжать сок. Отделить желтки от белков; желтки растереть с сахаром до консистенции крема. Добавить измельченные орехи, тертую морковь, цедру и сок лимона, как следует перемешать.

3 Муку смешать с разрыхлителем и кардамоном, просеять и добавить в морковную смесь.

4 К белкам добавить щепотку соли, остудить их и взбить до образования крепкой пены. Аккуратно, порциями ввести белки в морковную массу, перемешать до однородности.

5 Тесто выложить в форму для кекса, поставить ее в духовку. Выпекать 40 мин.

6 Дать кексу слегка остыть в форме, затем вынуть, аккуратно отделив его ножом от стенок формы.

Для украшения положить на кекс чисто вымытую морковку и через мелкое сито присыпать сахарной пудрой, морковку снять – на кексе останется контур морковки.

Школа
кулинарного мастерства

Дорогие друзья!

Хотите научиться готовить не хуже любого шеф-повара? Тогда Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» именно то, что вам нужно. Вы сможете не просто наблюдать за мастер-классом, но и активно готовить вместе с педагогом. Школа кулинарного мастерства – это большое количество разноплановых курсов, где вы найдете для себя интересное занятие.



Стоимость занятий:

• Курс «От простого к сложному»

1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.

• Тематические занятия 2300 руб.

• Этнические темы 3500 руб.

• Абонемент

4 тематических занятия	7500 руб.
4 этнических занятия	11 500 руб.

• Абонемент на год

(неограниченное количество посещений) $2500

Мы принимаем к оплате пластиковые карты



Темы занятий на март:

- Курс «От простого к сложному»
- Французская кухня
- Итальянская кухня
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Горячее из мяса и птицы
- Русская кухня
- Постное меню
- Мастер-класс А. Селезнева
- Блины, блинчики и оладьи
- Здоровое питание на основе экологически чистых продуктов
- Домашняя выпечка
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Итальянская паста
- Домашние обеды
- Готовим вместе с мамой
- Основы карвинга

Информация о Школе на сайте www.gastromag.ru и по телефону (495) 725-1070



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Минимальный срок подписки – 1 месяц.

Гастрономъ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4.00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7.70.

Школа гастронома

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3.40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6.00.

Школа гастронома. Коллекция рецептов

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3.40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6.00.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3.40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6.00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2.80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5.00.



Для оформления редакционной подписки:

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. N-40702840538040205252
With Sberbank Russia: Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610

* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо»; каталог «Белпочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________ Тел.: ____________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		
Итого к оплате		

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________ Тел.: ____________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		
Итого к оплате		

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир

читайте в следующих выпусках:

- торт «кассата»
- украинский пасхальный пирог
- суп из брокколи и цветной капусты
- лосось по-китайски
- булки с салом

следующий номер выйдет 2 апреля

ГДЕ КУПИТЬ

- **Topperware**
единая справочная, тел.: 8-800-200-6000
www.topperware.ru

- **Магазины Zepter**
телефон информационной линии: 8-800-2002-700,
Москва, ул. Новый Арбат, 26, тел.: (495) 291-1123,
www.zepter.com

- **Сухофрукты Champion**
ТЦ «Метро», «Седьмой континент», «Перекресток»,
«Билла», «Москарт», «Остров», «АБК»,
«Крестовский»
www.suhofruct.ru



ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№06 (80), март 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Александр Ильин, Мария Привезенцева

веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: 725 1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 236 950 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07. 2003 г.